

おしゃべりカフェ

修徳児童館
353-6399

ヨガサークル

ヨガサークルは、子育てにかかわるいろいろな方がヨガを通して子育て仲間を作ったり、子育てや家事でちょっぴり疲れた体をリフレッシュし、元気に子育てと向き合えることを目的に活動をする、お母さんたちの自主的なサークルです。

* 妊婦さん、乳幼児連れのママさんパパさん、地域の方などでも参加できます。

みなさんで情報交換などしながら楽しみましょう！

児童館で実施するヨガサークルです。上記の主旨をご理解の上でご参加ください。

活動終了後の片付けを自主的にメンバーのみなさんでお願いします。

1 サークル登録

その年度の初回参加までにサークルへの登録をしてください。

2 予約

次回分の予約ができます。前半・後半で活動します。

3 参加

参加時には予約表にマーカーで色をつけて参加費をお支払いください。

※参加者の方への緊急連絡に使用しますので、初回にメール登録をお願いします

実施日：第1・4木曜日

定員：各7名

時間【二部制】

前半 10:20~11:10

後半 11:20~12:10

前半・後半は同じ
内容です！

持ち物

ヨガマット or バスタオル
フェイスタオル 飲み物

2025	4月	24日 (第4木のみ)
	5月	22日 (第4木のみ)
	6月	5日・26日
	7月	3日 (第1木のみ)
	8月	休み
	9月	4日・25日
	10月	2日・23日
	11月	6日・27日
	12月	4日 (第1木のみ)
2026	1月	22日 (第4木のみ)
	2月	5日・26日
	3月	5日 (第1木のみ)

参加費
500円

講師
永井みほ先生

場所
児童館
ゆうぎ室

予定は変更することがあります。毎月の予定は「じどうかんだより」をご覧ください。